

# DAS KLEINE HANDWASCHGEBET



*Sich bereit machen:*

**GUTER GOTT, ICH STELLE MICH IN DEINE GEGENWART**



*In's Gebet gehen:*

**GUTER GOTT, FÜLLE MEINE LEERE MIT DEINEM GEIST, SO,  
WIE DAS WASSER IN MEINE HAND FLIERT**



*In die Gegenwart Gottes stellen:*

**Während des Einseifens die Augen schließen und zweimal durch die  
Nase einatmen und den Mund ausatmen.**



*Bei der Reinigung jedes einzelnen Fingers der rechten Hand:*

**GUTER GOTT ICH DANK DIR FÜR ....**

*(5 Dankesworte, für jeden Finger ein Dankeswort)*



*Bei der Reinigung jedes einzelnen Fingers der linken Hand:*

**GUTER GOTT ICH BITTE DICH FÜR ....**

*(5 Fürbitten für alles, was uns am Herzen liegt, für jeden Finger eine Bitte)*



*Abschluss:*

**DAS VATER UNSER**

**Zum Abtrocknen die Abschlussbitte,  
DENN DEIN IST DAS REICH UND DIE KRAFT UND DIE HERRLICHKEIT IN EWIGKEIT. AMEN**

*Abschluss mit einem Kreuzzeichen*

## Wasche mich, und ich werde weißer als Schnee (Ps 59,9)

Liebe Schwestern, liebe Brüder

Ich wasche jeden Tag mehrmals die Hände und das ausgiebig. So kam mir die Idee, dies auch zu nutzen, um diese notwendige Tätigkeit in ein Gebet zu verwandeln.

Warum eigentlich nicht?

Das Handwasch-Gebet garantiert, dass wir

- lange genug die Hände waschen und
- eine gute Erinnerung haben an Menschen zu denken, denen wir unser Gebet versprochen haben.
- uns bedanken, für das, was wir trotz der jetzigen Lage haben. *Ich weiß, augenblicklich ist es schwer zu danken, aber dennoch, der Dank ist auch eine Gebetsform, die wir nicht vergessen dürfen. Und ich bin mir sicher, es gibt immer einen Grund „Danke“ zu sagen.*

Ich lade Euch ein, druckt Euch das Gebet aus, heftet es an Euren Spiegel oder das Badregal. Vielleicht möchtet Ihr Euch auch noch einige Namen notieren für die Ihr beten möchtet. Ich habe es mir neben den Spiegel gehängt und schreibe immer die Anliegen und die Namen dazu. Das Blatt wird schon ganz schön voll. Da reichen fünf Finger schon nicht mehr aus, aber wir waschen die Hände ja mehrmals am Tag...

Vielleicht gebt Ihr mir ein Rückmeldung, ob es für Euch so passt.

Gerne an meine Mail [m.sauer@margareta-frankfurt.de](mailto:m.sauer@margareta-frankfurt.de)